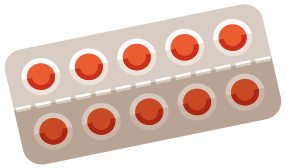
6. Pil Progestin

Secara umum pil sangat efektif jika diminum setiap hari dan pada waktu (jam) yang sama. Cara kerjanya seperti kontrasepsi suntikan. Tingkat kesuburan akan segera kembali bila penggunaan pil dihentikan. Efektivitas metode kontrasepsi Pil Progestin yang menggunakan hormon progestin mencapai 97% dan tidak mengganggu produksi ASI. Pil progestin dapat segera digunakan pada ibu setelah persalinan.



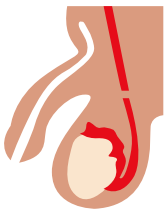
Efektifitas ★★★★
Kemudahan ★★★★★
Keamanan ★★★★

DITKOMIDU 2022

Pilihan Kontrasepsi untuk Suami

1. Vasektomi (MOP)

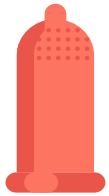
Vasektomi (Metode Operasi Pria) adalah prosedur klinis untuk menghentikan kapasitas reproduksi pria dengan cara menutup alur transportasi sperma. Cairan mani yang keluar saat ejakulasi tidak lagi mengandung sel sperma sehingga proses fertilisasi (penyatuan dengan sel telur/ovum) tidak terjadi. Ada 2 jenis Vasektomi; 1) Insisi (dengan pisau) 2) Vasektomi Tanpa Pisau (VTP). Vasektomi bisa dilakukan kapan saja. Efektivitasnya tinggi 99,6 - 99,8%.



Efektifitas ★★★★★
Kemudahan ★★★★
Keamanan ★★★★★

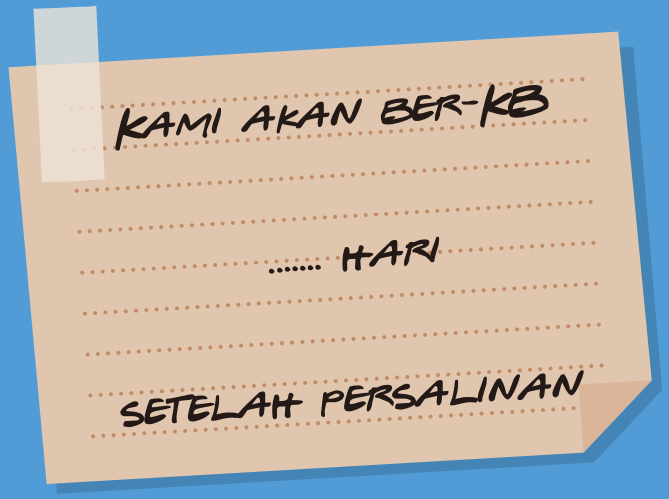
2. Kondom

Kondom merupakan selubung/sarung berbentuk silinder yang tipis terbuat dari lateks/karet yang dipasang pada penis sesaat sebelum berhubungan seksual. Cara kerja kondom adalah menghalangi terjadinya pertemuan sperma dan sel telur. Efektivitasnya mencapai 85%.



Efektifitas ★★★
Kemudahan ★★★★★
Keamanan ★★★★

Jika sudah mengerti, segeralah tentukan metode yang cocok dan kapan Anda akan melaksanakannya. Tulislah komitmen Anda agar keputusan tidak meleset dari rencana. Ingat, paling lambat 42 hari usai persalinan.



Jika belum jelas dan perlu informasi lebih lanjut hubungi Penyuluh Keluarga Berencana / Petugas Lapangan Keluarga Berencana (PKB/PLKB) terdekat.

bkkbn.go.id

Kalau Berat Mau Sama Dipikul, Ringankanlah Dengan Ber-KB Usai Persalinan

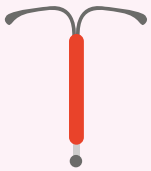
BKKBNOfficial BERENCANA ITU KEREN

Memiliki bayi adalah masa yang indah sekaligus berat bagi ibu dan ayah. Kurangi beratnya beban dan nikmati masa indahnya dengan memutuskan ber-KB sesegera mungkin, paling lambat 42 hari setelah persalinan. Dengan ber-KB, kehamilan berikutnya dapat ditunda dan dijaga jaraknya (minimal 2 tahun). Segera ber-KB memberi ibu waktu untuk memulihkan badan dan bersama suami dapat fokus dalam merawat bayi. Konsultasikanlah KB pascapersalinan pada saat kontrol kehamilan, jelang persalinan atau setelah persalinan sebelum pulang dari tempat pelayanan persalinan. Ada beragam metode kontrasepsi yang dapat dipilih. Anda bisa membandingkan tingkat efektivitas kontrasepsi, kemudahan bagi akseptor dan keamanan dari efek samping dari metode kontrasepsi berikut.

Pilihan Kontrasepsi untuk Istri

1. Alat Kontrasepsi Dalam Rahim (AKDR)

AKDR atau disebut juga IUD (Intra Uterine Device) adalah alat kontrasepsi yang dipasang dalam rahim, terbuat dari bahan plastik polietilena, ada yang dililit tembaga dan ada yang tidak. Cara kerjanya adalah mencegah terjadinya penyatuan sperma dan sel telur (fertilisasi) karena tembaga pada AKDR menyebabkan reaksi inflamasi steril, toksik bagi sperma sehingga tidak mampu untuk fertilisasi. Efektivitas tinggi, 99,2-99,4%. Meningkatkan kenyamanan seksual dan tidak mempengaruhi kualitas dan volume ASI. AKDR/IUD pascaplasenta dipasang 10 (sepuluh) menit setelah plasenta lahir. AKDR/IUD aman dipasang hingga 2 (dua) hari pascapersalinan.



Efektifitas ★★★★★
Kemudahan ★★★★
Keamanan ★★★★

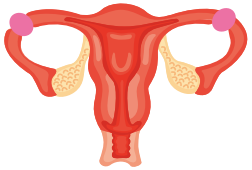
2. Implan

Implan adalah alat kontrasepsi di bawah kulit yang mengandung progestin yang dibungkus dalam kapsul silastik silikon polidimetri. Sangat efektif (angka kehamilan pada tahun pertama 0,2 per 100 perempuan). Cara kerjanya yaitu menebalkan lendir leher rahim (mucus serviks) sehingga tidak dapat dilewati sperma. Selain itu kandungan progestinnya menekan pematangan sel telur (ovulasi). Pengembalian tingkat kesuburan dapat cepat terjadi setelah pencabutan. Tidak berpengaruh pada hubungan seksual dan produksi ASI. Implan dapat dipasang segera setelah bersalin atau sebelum meninggalkan tempat pelayanan persalinan. Pastikan kontrasepsi implan terpasang tidak lebih 42 hari pascapersalinan.

Efektifitas ★★★★★
Kemudahan ★★★★
Keamanan ★★★★

3. Tubektomi (MOW)

Tubektomi (Metode Operasi Wanita) adalah metode kontrasepsi mantap bagi wanita yang tidak ingin hamil lagi, dengan cara mengoklusi tuba falopii (mengikat dan memotong atau memasang cincin), sehingga sperma tidak dapat bertemu dengan sel telur. Efektivitasnya tinggi yaitu 99,5%. Tidak mempengaruhi proses menyusui dan tidak ada perubahan dalam fungsi seksual. Tubektomi juga bisa mengurangi risiko kanker ovarium. Tubektomi dapat dilakukan hingga 2 (dua) hari pascapersalinan.



Efektifitas ★★★★★
Kemudahan ★★★★
Keamanan ★★★★★

4. Metode Amenore Laktasi / MAL (atau Menyusui)

Metode Amenore Laktasi merupakan kontrasepsi yang dilakukan dengan cara menyusui bayi secara rutin atau dipompa setiap 3 atau 4 jam sekali. MAL efektif bila memenuhi seluruh persyaratan berikut:

- Ibu menyusui secara penuh, pemberiannya lebih dari 8 kali sehari atau total waktu menyusui lebih dari 4 jam;
- Umur bayi kurang dari 6 bulan;
- Ibu belum haid kembali.

MAL dapat menekan proses ovulasi (pematangan sel telur). Jika tidak ada sel telur untuk dibuahi, maka kehamilan tidak akan terjadi. Penggunaan MAL yang sesuai syarat dapat memproteksi sekurangnya selama 6 (enam) bulan. Setelah itu, ibu perlu berganti cara dengan pemakaian metode kontrasepsi lain.

Efektifitas ★★★
Kemudahan ★★★★★
Keamanan ★★★★

5. Suntikan Progestin

Suntikan Progestin adalah metode kontrasepsi yang mengandung hormon progestin dan disuntikkan setiap 3 bulan. Cara kerjanya adalah mengentalkan lendir leher rahim sehingga dapat mencegah pertemuan sperma dan sel telur serta mencegah pelepasan sel telur dari indung telur. Efektivitasnya mencapai 97%. Tidak berpengaruh pada hubungan seksual dan produksi ASI. Pada ibu yang tidak menyusui, Suntikan Progestin dapat diberikan segera setelah persalinan.

Efektifitas ★★★★
Kemudahan ★★★★
Keamanan ★★★★